

# Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltagstaugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmonisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetative Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressabbau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet. **Auch Long-Covid-Patienten werden angesprochen.**

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

**Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle mitbringen.**

# Organisatorisches

## Wochenend-

**Seminar:** 17. bis 19. Mai 2024

**Kosten:** 400 € bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen  
370 € ab 13 Personen

**Ort:** Kloster Malgarten  
Am Kloster 6  
49565 Bramsche

**Leitung:** Martina Kipp, Tai-Chi-Lehrerin

**Verantwortlich:** Petra Syring

**Konto:** Kirchenkreis Schwelm  
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie  
IBAN-Nr. DE57 3506 0190 2001  
1260 51  
Verwendungszweck: Kurs-Nr. +  
Nachname

**Anmeldung:** an **Ev. Erwachsenenbildung EN,  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.**  
Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter [www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de)

**Informationen:** **Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Wochenend-Seminar „**Tai Chi**“ vom **17.-19.05.2024** an.

[ ] **Kurs Nr. 24-1-002**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Evangelische Erwachsenenbildung  
Ennepe Ruhr  
Potthoffstraße 40

58332 Schwelm

Abmeldung:

§ 8 Nr.1 und 3: Es gelten folgende Rücktrittsfristen:

Bis 15. Januar 2024 unter Einbehalt von 25% der Kosten für das Tagungshaus + 25,- € Bearbeitungsgebühr.

Bei Rücktritt nach dem 15. Januar 2024 haben die Teilnehmenden den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Sollte ein Ersatz für das abgesagte Seminar in gleichem Umfang gefunden werden, entfällt das Ausfallgeld, es bleibt die Bearbeitungsgebühr.

*Hinweis: Wir empfehlen den selbstständigen Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung!*



# Tai Chi WOCHENEND- SEMINAR



im Kloster Malgarten  
17. bis 19. Mai 2024